

Tajemství cibulové slupky. Aneb jak může slupka chránit zdraví

17.4.2026 - Marek Kerles | Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

I když obdivujeme naše dávné předky za dokonalé zpracování potravin beze zbytků, i v dnešní době lze potraviny využívat mnohem lépe, než to běžně děláme. Stačí jen chtít. Důkazem jsou výsledky výzkumu z Fakulty zemědělské a technologické Jihočeské univerzity týkající se mimo jiné cibulových slupek.

Vědci se zaměřili na zdravotní a výživové účinky těch zbytků potravin, kterých se obvykle zbavujeme jako nepotřebných či přebytečných. Jedná se například o slupky, odkrojky, výlisky nebo kvalitativně nevyhovující suroviny, jako jsou podrozměrné nebo deformované kusy zeleniny či ovoce. Takový materiál většinou končí v bioplynových stanicích nebo jako surovina pro výrobu krmiv pro hospodářská zvířata.

„Tímto způsobem potravinový řetězec opouští velká řada nutričně nebo zdravotně významných látek, které jsou mnohdy v těchto odpadech ve větším množství než v samotné konzumované části,“ řekl portálu ScienceZoom Jan Bedrníček z Katedry potravinářských biotechnologií a kvality zemědělských produktů FZT JU.

Klasickým příkladem mohou být podle doktora Bedrníčka cibulové slupky. Cibule kuchyňská je po rajčatech druhým nejpěstovanějším druhem zeleniny na světě a tomu odpovídají tisíce tun cibulových slupek, které pěstitelé, výrobci i konzumenti vyhazují jako nepotřebný odpad. A to i přesto, že cibulová slupka se dá díky svým vysokým nutričním hodnotám s trochou nadsázky označit za žlutohnědé zlato.

Slupky totiž obsahují velké množství vlákniny a flavonoidních antioxidantů, přičemž tou nejdominantnější látkou je kvercetin a jeho deriváty (glukosidy, dimery, trimery). *„Tyto látky dokáží mimo jiné eliminovat oxidační stres organismu, což je faktor, který nepříznivě ovlivňuje vznik mnohých civilizačních onemocnění,“* uvedl Bedrníček.

Při oxidačním stresu, který může být vyvolán nezdravým životním stylem a stravováním, vzniká v těle nerovnováha spoluzodpovědná za taková onemocnění, jakým mohou být některé druhy rakoviny, Alzheimerova choroba, cukrovka, permanentní záněty a řada dalších.

Látky, obsažené v cibulových slupkách a zpracované ve formě vodných výluhů či namleté mouky, lze přitom využít jako koncentrovaný zdroj antioxidantů, který oxidační stres potlačují a vracejí organismus k rovnováze.

Výzkum vědců FZT JU však zmapoval i další příznivé účinky cibulových slupek na lidský organismus. *„V našem výzkumu jsme v několika publikacích popsali, že tyto látky dokážou velmi účinně bránit oxidaci lipidů v masných výrobcích, což je proces, který můžeme laicky nazvat žluknutí tuku, a vzniká při něm i mnoho látek s negativním dopadem na lidské zdraví,“* uvedl Bedrníček.

Pokud je ale masný výrobek „obohacen“ cibulovými flavonoidy, zcela přírodním způsobem bez použití chemie se proces žluknutí zpomalí a tedy se i prodlouží trvanlivost výrobku. Zpracované cibulové slupky tak mohou podle Jana Bedrníčka s trochou nadsázky působit i jako přírodní konzervant bez jakýchkoliv vedlejších účinků.

Další potravinou, kterou vědci v rámci výzkumu obohacovali látkami z cibulových slupek, byl

bezlepkový chléb. Kromě zvýšení obsahu antioxidantů v tomto druhu pečiva, měly vzorky chleba po tomto obohacení i zvýšený obsah vlákniny. A to je pro celiaka s takzvanou bezlepkovou dietou velmi důležité.

Problém s využitím cibulových slupek v potravinovém průmyslu však zatím spočívá v tom, že na trhu prakticky neexistují potřebné kapacity, které by tuto důležitou a zdraví prospěšnou surovinu dokázaly ve velkém zpracovat a nabídnout potravinářům. „*To se ale může brzy změnit,*“ říká doktor Bedrníček.

Kromě objevu příznivých zdravotních účinků cibulových slupek totiž zároveň vzrůstá společenský tlak na širší zavádění takzvané cirkulární ekonomiky a trvale udržitelného využívání přírodních zdrojů. A zpracování různých druhů potravinářského odpadu do této koncepce přesně zapadá.

Vědci se v tomto ohledu okrajově zabývali i využitím vedlejších odpadů při lisování oleje z ostropestřce mariánského a začínají se věnovat i využití odpadů, které vznikají při pěstování hub, zejména pečárky dvouvýtrusé, tedy žampionu.

Text: Marek Kerles

<https://www.jcu.cz/cz/univerzita/sciencezoom/tajemstvi-cibulove-slupky-aneb-jak-muze-slupka-chranit-zdravi>